

1. La giornata → p. 72-73

2. C

GUFI O ALLODOLE?

Andate a letto presto? La mattina vi alzate tardi? In quale momento della giornata vi sentite stanchi o con poca energia? Il nostro "orologio interno", il nostro bioritmo, dipende dall'ora di nascita.

Gufi (i notambuli)

Chi nasce di giorno normalmente si alza tardi e la mattina ha un ritmo più lento. Ama prepararsi e fare colazione con calma. Invece nel pomeriggio è molto attivo, lavora o studia fino a sera. Poi, ha ancora molta energia per fare attività fisica e per uscire con gli amici. A mezzanotte è ancora in forma: naviga su Internet, ascolta musica, legge, guarda un film, ecc. Insomma, va a letto tardi.

Allodole (i mattinieri)

Chi nasce di notte di solito è molto attivo durante la mattina: si alza presto, fa sport, controlla la posta, ecc. Prima di uscire per andare al lavoro, fa colazione e finisce di organizzare l'agenda. È molto produttivo fino a metà pomeriggio, dopo il lavoro e lo studio preferisce attività rilassanti, come fare una passeggiata o yoga. La sera di solito è molto stanco: guarda un po' la TV o legge un libro. Va a letto presto. E voi cosa siete: gufi o allodole?

MARIANNA25

Io sono allodola: mi alzo molto presto, faccio colazione, leggo il giornale, rispondo alle email, controllo Facebook... Prima di entrare a lavorare mi piace andare a correre al parco. La sera, dopo cena, pulisco il tavolo e i piatti e mi addormento... sul divano!

SIENNA84

Io, invece, sono gufo: non mi piace per niente alzarmi presto! La mattina preferisco fare le cose con calma: mi faccio la doccia, mi vesto, ascolto la radio. Poi esco e faccio colazione al bar. Durante il pomeriggio, lavoro senza interruzioni fino a sera. Dopo... mi piace andare al cinema o a cena fuori.

LUCA J

Io sono un po' gufo e un po' allodola... non mi alzo molto presto però durante la mattina sono attivo. Dopo pranzo mi riposo un po' e poi studio fino all'ora di cena. La sera mi piace fare sport o prendere un aperitivo con gli amici, ma anche stare a casa tranquillo. Non vado a letto molto tardi.

GRIGIO: CONNETTIVI, SEGNALI DISCORSIVI E COSTRUZIONI SINTATTICHE SPECIALI

GIALLO: COMBINAZIONI LESSICALI E COMBINAZIONI FREQUENTI

VERDE: VERBI ED ESPRESSIONI CON PREPOSIZIONI